

Ein Heilgeschenk der Natur:

BRAUNHIRSE

Die Hirse gehört wie der Hafer zu den Rispengewächsen und war ursprünglich in Ostindien heimisch. Bis vor 100 Jahren spielte die Hirse in der Ernährung eine große Rolle, geriet aber dann in Vergessenheit. So ist es dringend nötig, sich auf ihre Werte neu zu besinnen, denn sie ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde. Hirse ist u.a. glutenfrei.

Hirse enthält sehr viel Kieselsäure, außerdem **Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink** usw. Besonders reichlich sind die Vitamine der B-Gruppe vertreten: **B1, B2, B6, B17, Pantothensäure u. Nikotinsäureamid.**

Mit **59mg Kieselsäure, 6,8mg Eisen, 0,6mg Fluor, 3mg Natrium, 170mg Magnesium** in 100g Hirse ist sie ein guter Lieferant dieser wichtigen Mineralstoffe.

Bemerkenswert ist, dass hier die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe in einer feinen, bald homöopathischen Form vorhanden sind, die eine Wiedergesundung von Knochen und Knorpeln positiv beeinflussen kann.

Und gerade diese feine Form wird von unserem Organismus bzw. den Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen.

Man bedient sich ihrer auch insbesondere, um einseitig bestehende schlackenartige Mineralstoffstauungen rückgängig zu machen und Mineralverluste auszugleichen. Der hohe Kieselsäuregehalt sorgt auch für **glatte und frische Haut** und **kräftige, glanzvolle Haare**. Kieselsäure und Fluor helfen bei der **Gesundung der Zähne** und sorgen für **feste Finger- und Zehennägel**.

Kieselsäure **aktiviert** auch die **körpereigene Abwehrkraft** und fördert die **Bildung der Phagozyten** (Fresszellen), die Viren und Bakterien im Blut und im Lymphsystem vernichten.

Mit zunehmendem Alter nimmt den Kieselsäuregehalt der Gewebe aber ständig ab. Dies äußert sich durch Faltenbildung der Haut, Bindegewebsschwäche, Krampfadern, Hämorrhoiden, Bandscheibenschäden, Haltungsschwächen, Durchblutungsstörungen, Schwindel, Müdigkeit, Ekzeme, Zahnschäden, Gelenkschäden, Gelenkentzündungen, Brüchigkeit der Nägel, Schwäche der Sinne und des Nervensystems und allergische Erscheinungen. Auch auf das Nervensystem hat die Kieselsäure, insbesondere durch die darin enthaltenen B-Vitamine, einen weitgehenden Einfluss.

Kieselsäure ist auch unentbehrlich im Stoffwechsel, sorgt für Nachschub an Hormonen, reguliert den Wasserhaushalt und ist sogar für den Austausch der Nährstoffe mitverantwortlich. Braunhirse hat auch bei allen ernährungsbedingten Mängeln Reparaturcharakter.

Sie ist besonders gut für stillende Mütter und sollte während der Heilung von Knochenbrüchen regelmäßig gegessen werden.

Entzündliche Zustände – z. B. der Blase – sollen unter Hirsekost oft schneller abklingen.

Leider essen wir Menschen heute zu wenig kieselsäurehaltige Nahrung, oder die Nahrung stammt von mineralarmen Böden, so dass der Bedarf durch die gewohnte Nahrung nicht immer gedeckt ist. Viele Menschen leiden an Haltungsfehlern und Haltungsschäden. Hirse könnte hier hilfreich sein. Außerdem bei vielen **Lungenerkrankungen, Bronchialkatarrh und Asthma**, denn Kieselsäure stärkt auch das Lungengewebe und macht es widerstandsfähig und geschmeidig. Sie gibt dem **Gewebe Elastizität** und Widerstandskraft. U.a. gehört die Hirse zu den basenbildenden Getreidesorten und **beugt** somit der **Übersäuerung** und der **Entmineralisierung** sowie der Verschlackung **vor**.

Gemahlene Braunhirse ist sehr viel wirksamer im Vergleich zu Hirseflocken, da jene bei der Herstellung geschält, heiß gedämpft und stabilisiert werden müssen. Man kann die gemahlene Braunhirse ins Müsli geben, aber auch in sämtlichen Flüssigkeiten wie z.B. frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft, Suppen oder Joghurt genießen.

Als kleine Vorspeise, als Beigabe zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit können auch zwei Teelöffel Braunhirsemehl mit einem geriebenen Apfel vermengt werden.

Hirse kann mit seinen wertvollen Mineralien im Vollwert- und Rohkostzustand Knochenbeschwerden, insbesondere Arthrose an großen und kleinen Gelenken wie auch an der Wirbelsäule heilend beeinflussen. Natürlich sollte die Heilkraft der Rohhirse durch Naturkost und gesunde Lebensweise unterstützt werden.

Gerade die Kieselsäure, die ja in der Hirse reichlich vorhanden ist, bewirkt auch eine Entquellung arteriosklerotisch veränderter Gefäße und macht sie wieder elastischer; dadurch bessert sich auch die Durchblutung, und zu hoher Blutdruck wird normalisiert.

Gleichzeitig hemmt die Kieselsäure das Fortschreiten der Arterienverkalkung.

Braunhirsemehl wird im Rohzustand konsumiert (basenbildend). Der Anbau erfolgt ohne Pestizide. Die Düngung erfolgt nur über den Naturkreislauf.

Weitere Informationen:

G.A.Ulmer: „Die besonderen Heilwirkungen von Hafer und Hirse“, ISBN 3-924191-46-8 Preis ca. 7,40 Euro